

中国養生理論が現代の健康に示唆するもの

張 勇*

What The Traditional Chinese Thought on "Wellness"
Suggest to The Present-day Health Promotion Problems.

Zhang Yong*

Abstract: The Chinese traditional idea of wellness for the views of human body, life, and Nature is that man is a part of Nature itself. This implies the integration of man and Nature, that is, man is Nature and Nature is in man. For instance, the human body changes both mentally and physically in tune with the circle of the seasons.

"Qi", which means vital energy, is the fundamental energy of man's life. This "Qi" has been traditionally thought to exist in the whole universe since the days of ancient China. Cultivating "Qi" vital energy, enables to develop our potential capacities and the power of wisdom.

Whenever or wherever it may be, the most important thing is to do the right things suited for the person at the right time. It is derived from the notion that man has a great capability to keep his health in himself by nature. Moreover, there are a variety of meanings in what the word "health" denotes, which makes it impossible to apply a given standard of health to anybody. This Chinese way of thinking wellness indicates that we should value and esteem each other's individuality and personality much more.

Key words: Chinese wellness, Nature, vital energy, individuality

一 緒 言

豊かで活力のある社会を築き上げるには、国民一人一人の健康の保持増進が不可欠であることは言うまでもない。日本は今や、世界一の長寿国となっているが、人生80年を明かるく健やかに過ごす

すためには、一生を通じての健康作りがますます重要となってくる。

国民の健康に関する関心や欲求も多様化し個人の特異性を尊重した健康作りこそ、これからの健康政策の主流とならなければならない。

今日では、これまでのような経済至上主義は薄れ、生活の質や個人の価値観を重視した生き方を求める方向へと意識の転換が起きている。従って、健康についての概念も、豊かな人生を送ることを

*〒380 長野市三輪8-49-7 長野県短期大学

*Nagano Prefectural College, 49-7 Miwa 8-chome, Nagano 380, Japan.

主眼としたものへと移行しているのである。この流れを、政府もさまざまな対策を立ててバックアップしているが政策や制度に頼らない、いわゆる日本の伝統的な健康についての認識を国民一人一人が、再び問い直す時代が来たと見ることもできる。しかし、日本では自文化である筈の伝統的な健康観や健康法について、一般的にはあまり重視されていないようにも見受けられる。おそらく日本の古来の伝統的な健康法も、自然性を尊重しながらホリスティックな意味での“からだ”を扱ってきたものと思われる。しかし、近代以降、日本人の生活は急速に欧米化への道を進み、近代科学の恩恵を受ける代償に、自文化の貴重な財産を忘れてきてしまった部分があるのではないだろうか。

それとは対照的に中国の場合は近代化という点で遅れをとった分、生活に密着した健康法が遠い昔から、それは3000年前からとも4000年前からとも言われるはるか古代から連綿として受けつがれてきているのである。食事一つをとっても、どここの家庭でも陰陽の概念をとり入れた伝統食があり、公園では早朝から多くの人が、気功や太極拳を行うというのが、現在でも中国の日常の習慣なのである。

この中国の伝統的な健康法の根幹をなしている思想は、中国養生思想である。本論文は中国養生思想の概略を述べ、日本における現代の健康増進計画に、中国養生思想が何らかの示唆を与えることができるのではないかということを論じたものである。

勿論、健康についての意識や認識も個々に違えば、中国養生思想が万人にとって意義のあるものとは言えないにしても、古代中国から引き継がれてきた智慧を、取捨選択して自分の生活にとり入れて行く余地は、誰にとってもあるのではないかと考えられる。

二 養生

1. 養生とは

中国の養生学は、何千年の歴史を持ち、中医学の重要な部分を占めてきた。その内容は非常に豊富で、ライフスタイル、メンタルコントロール、飲食、薬、医療法、鍛練法など多くの領域にまたがっている。「中国医学大辞典」には、養生とは、“養其生命也”生命を養うことであると記されている。“養”というのは、心身に対して適当な滋養をとること、休息をとること、精神を養うこと、つまり“養精蓄鋭”を意味している。“生”というのは生命、生活、生存を意味し、生きる方法や自らの生命をコントロールするということである。

2. 予防医学としての養生

まず養生法は、病気になった時にそれを治療するというよりも、病気にかかる前に身体を整えることを目的としているという意味で予防医学のようなものであるということが言える。中国の古医学書「黄帝内経」にも、よい医者は病気になった人を直すのではなく、まだ病気になっていない人を直すと示している。すなわち病気にならないように指導するのが医者のお務めとされ、これは「医食同源」という言葉にも表わされるように日々の生活から健康に気を配るという中国人の健康観をよく表わしていると言えるだろう。

しかし、予防医学とは言え、中国でいう養生法とは、ただ単に病気にならないようにするといった消極的なものではない。また、日本の代表的な養生思想である貝原益軒の「養生訓」などのように、禁欲的かつ自重的というものでもない。もっと積極的にからだに対して働きかけていくものである。

3. 自分のからだとの対話

既存の知識や確立されたプログラムに従って養

生するだけでなく、より健康でバランスのとれた状態を目指すためには、自分のからだとの対話が不可欠とされる。常に自らのからだや環境の変化に対応しつつ、単に病気に打ち勝つからだを作るだけでなく、センサーとしてのからだを常に鋭敏にしておかなければならない。からだを理解し、からだと対話し、自らの意志によってからだの調和を計ることが基本である。そして、自らのからだに常に耳を傾けると同時に、どうすればそのバランスを保てるのかという技法を学習して行くことが必要である。これが中国で言う養生法の根本である。

三 養生論における自然観

1. 天人合一論

それは端的に言えば、自然と人間の一体感、すなわち“自然の中に人がいて、人の中に自然がある”という考え方である。「天人合一論」は、人類の生命と進化と天地自然の密接な関係を前提とし、そこにおいて自然界は生命を生み出す源泉、あるいは人類生存の必要条件としてとらえられている。

天人合一の“天”とは天地自然を意味する。人類の生活は天と地の間にあり、自然界と極めて密接な関係を持っている。すなわち、天と地との自然の変化は、人間に絶え間なく影響を与えており、人間は自らの中に自然を持ち、外的な自然と必然的に適応しているということである。

「内経」の「素門・靈樞」には、天と人との合一理論について、以下のように記されている。人は天と地によって生まれ、四季の法によって成り立っている。人間は天と地の空気、日光、水分及び四季の気温の変化が数億万年の間、営まれて後やっと地球に誕生した。よって人間は、地球や宇宙の環境の中に生き、それ自体も一つの小さな天地である。そしてこの小さな天地の成長、生活は宇宙の変化に対応し影響され、またその変化は一定

の規律に基づいている。そして人間は、その規律に順応すれば延命、長寿をかなえられるというのである。

2. 天人合一の健康観

こうしてみると、中国の養生観では、健康になるということは、自らの中にある自然性を引き出し、癒す力を高めることである。また自らを健康にするためには、周囲の環境をも健康にしなければならぬということになる。

人間は自然の中に生き、自らが自然の一部であることを認識し、生かされている存在であることを再認識すること、四季の移り変りに目を向け、自然の恵みを楽しみ、自らのからだの活す言葉に耳を傾けること、それが天人合一の教える養生観である。

この思想は、人間が常に自然界の法則に順応しており、また人間が日常の健康的な生活を考える上でも、病気の治療においても、自然界との対応を不可欠なものとして説いている。つまり近代科学で扱われる「からだ」の概念とは少し異なり、常に流動するからだ「流れとしての身体」を説くものである。

このような観点に基づき、人体の陰陽、気血生理、内臓機能、病理などの変化規律を論じることによって保健、養生、病気予防などを導くものである。この思想は、中医学の理論体系において重要な部分を占めているだけでなく、中国の伝統的な思想の根底となっている。

3. 流れとしてのからだ

梅雨に入るとなんだか身体がだるかったり昔の傷が痛んだりという人が多いように見受けられる。雨空のために精神的に気が滅入るからであろうか、それとも気圧や湿度の変化が身体に影響を与えるのであろうか。しかし梅雨の時期に限らず、人の体調というものは常に変化している筈で、春のか

らだと冬のからだは全く違うのに、我々はその変化に鈍感になっているだけと考えられよう。

例えば、日本の整体法で有名な野口整体では、四季に対応したからだの変化を多数確認しており、その「からだの流れ」がスムーズであれば、病気などの異常がおこらないという。しかし、もしそこで異常がおこり、病気になったとしても病気が治るには、やはり自然に治癒する順序と経過が必要だというのである。このような「自然な流れとしてのからだ」という概念は、東洋的養生観の中では、非常に重要視されている。

三 気による認識

1. 自然とつながるエネルギー

古来より中国では、様々の観点から健康を考え、人間のからだと取り組んできて、「気」という概念を想定したのだと思う。すなわち理論というよりは、実践で「からだ」あるいは「ところ」を見てきた時に、心理的とも生理的ともつかないような、あるいはその両方の媒介となり、また人体のみでなく自然とつながるエネルギーの作用があることを認識したのである。

実際に人間の生理は、季節の移り変わりや自然の変化に対応している。旬の食物や、暦の中での様々な習慣は、人間の生命のリズムを生活の中に忠実に取り入れたものと言うことができよう。

こうして、中国でも日本でも昔の人は経験的に、人間の身体の中には潜在的に無意識のレベルで働くある法則があり、それが自然や宇宙と運動していることを知っていたのである。そのため「気」は、人間の身体だけにあるのではなく、天にも地にもあり、宇宙の中でそれが交流しているのである。自然が変化すれば、それが人の身体に影響し、さらに心の働きに影響する。このような連鎖と、人間と自然の関係を「気」の流れとして、宇宙万物が融合しているというイメージでとらえるのは、中国の伝統的思想の独特な観点である。

2. 気とは何か

前述のように、中国独自の概念である「気」は、天、地、人を貫いて絶えず流動しており、風や雲や雨や雪は、陰陽二気の交感の所産であると考えられている。また、季節の移り変わりも陰陽二気の消長にほかならない。さらに、人の体内にも気が流れているのであるから、人が生命活動を維持することができるのも「気」の活動によるものであるとされる。人の身体の気は「真気」と称されるが、「真気」は多くの気の中の根本の「気」であり、また真気は邪気に対して「正気」とも呼ばれる。

3. 気功

気功の根本的な目的は、人体におけるこの「真気」を強め、延命長寿を図ることである。中国古代の人々は、大自然における法則を見出して、延命長寿、老化防止について模索し、多くの理論や方法を編み出し、様々な養生の経験則を後代の我々に伝承してきた。気養はその一つであり、「気」を練ることによって、真気を強めあるいは真気を体内にめぐらせ、精、気、神を合一するものであるという。ここでは、人の生命を保障するものは、精、気、神であり、これが消耗されるに従って、人は老化するとされる。従って精、気、神の修養は非重に重要なものである。

気功は、通常の体操のように、肉体の鍛錬にその目的があるのではない。肉体ではなくその中にある「気」という潜在的活力の蘇生を目指すものである。

4. 気功養生と三宝

気功養生、すなわち気養は、精、気、神を修養するものであるが、精、気、神とは各々何を意味するのであろうか。簡単に述べれば「精」は人体内部における栄養物質のエキスである。「気」は人体の生命活動を支える基本的エネルギーである。

「神」はこの精や気から生まれる生命活動におけるもう一つの重要な働きである。一般的には思考や意識活動を指すものと見なされるが、中医学でいう「神」とは、それらを包含した。人間の生命力の中の最も重要な部分として捉えるところが特徴的である。

少し、くだいた解説をすれば、精は身体の力、気は心の力、神は言葉の力と言ってもよく、心は身体と言葉をつないでいるのである。また精が凝縮したものである「精華」は肉体として現われ、神の化身が霊であり、気は感情となって現われる。気功養生では、このような解釈が精、気、神についてなされている。

これらは、人間の三宝あるいは生命の根元源泉であるといわれる。

例えば、古代中国人の言葉に「天に三宝あり、日、月、星をいう。地に三宝あり、水、風、火をいう。人に三宝あり、精、気、神をいう」というのがあり、これらは天と地と人の基礎について語ったものである。各々この三宝が欠けると存在することができず、どれが欠けても宇宙は存在成り立たず、万物は、発生、発展、変化、存続できないというのである。いかに精、気、神が中国人の生命観において重要視されているかが伺い知ることができる。

5. 練功の三調

行気練功は、三調に注意して行なわなければ「空」とされる。三調はすなわち調心、調息、調身で、調心は心、調息は呼吸、調身は姿勢の調整のことである、しかし、この三要素を各々バラバラに行うのではなく、三者を協応させ、心身一中国で言う意形の調和をはかるものである。

a. 調心

調心は、「心と意を合わせること」「意と気を合わせること」「気と力を合わせること」を内容とする“内三合”とも呼ばれる。気功の鍛練を積み

ば「意到れば気到り」「意を用いて力を用いず」という境地を得ると言われる。そうなると動中であっても静を得て雑念を払うことができるのである。また最小限の消耗で全身機能を総動員することも可能になるという。つまり、調心とは意を導引することである。鍛練の開始から終了に至るまで意念がその主導的役割を果たし、もし意念がなければ気功の鍛練も成立しないのである。

b. 調息

深くゆるやかな腹式呼吸を行い、意念によって気をへソの下三寸丹田に導かなければならない。そういう意味では、気功は体操というよりも瞑想に近いと言える。事実、気功に熟練してくると、睡眠時より深い大脳の休息が得られると言われる。つまり自然に呼吸が調節できるようになると自律神経系の機能のバランスが良くなり、内臓、血管、神経が強化されるのである。

c. 調身

「姿勢導引」という言葉があるが、これは姿勢を保ちつつ、ある動作を行うというだけでなく、全身をリラックスさせることが大切である。気功における姿勢と動作は種々様々であるが、主に歩く、立つ、座る、寝る、任意に動くなどであり、それぞれに気の流れをスムーズにするために要求される姿勢である。

四 中国養生思想における「養形養神」論

1. 形と神の概念

形と神は、文字をそのまま解釈すれば、身体と精神ということになるが、近代合理主義もしくは心身二元論でとらえるところの身体と精神にそのまま対応するものではない。「形」と「神」の関係については、中国の著名な養生家である稽康が、形、神が健全である人は健康無病の人である。そして長寿を得ることができると述べている。また「内経」においては、「形」と「神」がそろえば身体は壊れることなく、精神は統一され不散である。

そういう状態になると「天命になる」すなわち百歳以上の長寿になると記されている。

2. 形神共養

中国歴代の養生家は、形神共養の重要性を説いてきたが、形神共養というのは、身体作りと精神衛生を別個に行ってバランスをとるということではない。「形」と「神」は常に同時に調和調整することが重要なのである。例えば、太極拳ならば、身を動かしながら、精神を集中させて行くのであって、相互の関連性、バランスが重要な意味を持つのである。我々は理論的には「形」と「神」を区別することができるが、現象として「神」だけで、あるいは「形」だけで存在することはできない。勿論「神」がなければ「形」もできないし「形」がなければ「神」を養うことはできない。すなわち「形」を基礎として「神」が主導する様子が我々が「生きる」ということなのである。

このように「形」と「神」を理解した上で「神」を見てみると、また「神」は近代哲学における「精神」の概念よりも、もっと広い概念として捉えられており、意志や意識、気分などといった心理的なものを包含していることが分かる。

形神共養は、「形」も「神」も同時に養うことであるが、まず「養神」を重視することを強調している。これは中国養生学の特徴的観点である。

3. 養神とは

「神」は前述の如く、人体生命活動の主宰であり、生命の存在の根本である。それは、精神、思考、魂、意志、思慮、智慧などを含む広い概念として捉えられる。

そして「養神」については、主に二つの側面がある。ひとつは「精神内守」である。すなわち興奮しすぎたり、感情的になりすぎたりして、余計な「内気」を使わない、それを「内守」という保守的な面である。もう一つの側面は「心平気

和」で、常に気持を前向きに、楽観的な方向にむけるように努める積極的な側面である。

この二つの側面を調整することによって生まれた望ましい心境が「清静」である。「清静養神」については、悩みを少なくし、私欲を除き雑念を払うという、いわゆる「悟り」の境地を目指すような記述があり、いかにも東洋的である。

「内経」には「得神者昌、失神者亡」精神が健康な者は長寿、精神を病む者は短命と記されている。これは「神」を養うことが最も主要であるということの意味するが、しかし「神気」は全ての生命活動の主宰であるために「動」になり易く「静」であることは難しい。「動」であるということは消耗するということであるから「神」を養うということが、いかに難しい事が分る。

「清静養神」という考えは、老荘から始まり、その後、管子、韓非子、孫子、呂氏春秋、佳南子等の中にも、静は躁に勝るという観点が強調されている。「内経・素門」にも「清静養神」を行うことによって、人体の生理機能が正常化され、抵抗力、免疫力が増強し、病気を予防できるということが論じられている。また「養生延命泉」及び、唐、明の時代の養生家は“和心、少念、静身、損慮”を、人間関係のもつれやいわゆる心身症の対処法として述べている。

さらに「内経」においては「清静養神」という境地は、決して人間社会から離脱するということではなく、人間の精神の中にある疾患を無くすようにすることであると記されている。それについては「太上老君養生訣」に人間の精神疾患として次の六害を上げ、これを除去すれば長寿になれるとしている。名譽欲、はしゃぎ過ぎること、財欲、食物の好き嫌い、雑念、邪念などが六害である。

4. 養形とは

「養神」を前提に「養形」がある。「養形」は「動」によって成るが、過剰な激しい運動をする

のではない。

「形」は「神」の柱であるので、形体を養うことは、必ずしなければならないことである。「形」は身体であるので「養形」とは、まず身体の気血を養うことである。気血が充実した状態であれば、血液循環はスムーズである。充実した気血が循環することによって臓器や皮膚、筋肉、血管、経絡の滋養、滋潤を導き、人体の正常な生理機能が営まれるのである。

「内経」には、「養形」は当然身体を動かすことが重要であり、身体を動かさなければ、血液が流れにくくなり、血流が鈍くなれば、気も滞ってしまう、と記されている。そのほかにも、気血を常にスムーズに循環させることの重要性が繰り返し強調されている。また気血が滞ると病気が生じるとされ、「久臥、久坐」つまり、長く横になったり、座ったりしていることを批判している。

中国古代の中医、華佗は、動けば、病気も起こらず長寿になるという説を述べている。「動」は、筋肉を増強させ、気血の流れを改善し、脾や胃の消化機能を促進させる。「動」によって健康になるということは、このような原理によるものである。

「動」によって「養形」するには、一時的あるいは、単発的な運動では効果が望まず持続して行なうのでなければならない。「体欲常勞」体自身が適当な運動を持続して行くことを欲しているという言葉がある。常という言葉の中には、常に持続するという以外に、適当な、適度などという意味あいも含んでいるのである。すなわち、「養形」においては、適度な運動が望ましく、過剰な運動は気を損い、更には寿命を縮めると言われている。

五 人体認識・自然認識における「陰陽五行論」

1. 五行説とは

中国古代からある一種の哲学思想であるが唯物弁証法に基づいたこの五行説は、中国の養生学に

多大な影響を与えてきた。

中国には、古く「五行」というものがある。これは、「木」「火」「土」「金」「水」という五種類の、人間の日常生活に必要なでかつ基本的な物質を指している。そしてこれらの五物質は、宇宙そのものを構成し支配している。自然界の諸々の事物は、各々の属性や特徴はあるものの、最終的にはこれら五物質に帰結するのである。

宇宙には、これらの五つの物質によって象徴される五種類の「気」が存在し、その働きが「五行」なのである。その各々の力や働きは、万物すべてを交替して支配しているが、五材や五種の気の力の相互関係や秩序を述べたものが五行説である。

2. 五行説の特性

「木」「火」「土」「金」「水」の五物質とその働き、現象、属性を列挙してみると次のようになる。

「木」—成長、昇発、発達—怒

「火」—温熱、昇騰、繁茂—喜

「土」—生化、承載、受納—恵

「金」—沈降、肅清、収斂、清潔—悲

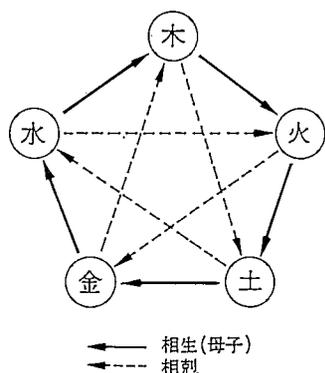
「水」—寒冷、滋潤、向下、静蔵—憂、恐

3. 五行の「相生相剋」論

五行は、各々一定の秩序に基づいた密接な相関関係にある。まず「相生」の秩序とは、「木は火を生じ、土は金を生じ、金は水を生じ、水は木を生じ」というものである。もう一つの「相剋」とは、逆に万物互いに抑制、拘束し合って運行する秩序のことであり、具体的には、「木は土に勝ち、土は水に勝ち、水は火に勝ち、火は金に勝ち、金は木に勝ち」ということである。

中国では、このような五行学説の思想や認識は、内臓や経絡の相互関係や病理現象を解明するため、医学や養生学で重視されてきた。

五行説は、人体の各部の構造と機能が互いに複



五行生剋の図

雑な相互関係の中にあることを意味しており、人体の生命活動の規律を総体的に把握しようとしているのである。

4. 五志と七情

喜怒哀楽や恐れなど一時的で急激な感情の動きや外界からの刺激に反応して起る心の変化を、我々人間は日常的に経験している。このような情緒や感情の変化は、人の行動や生活を変えたり、内臓器官に大きな影響を与えるものである。

人間の情緒は「怒」「喜」「思」「憂」「想」など五つに判別される。これに「悲」と「驚」が加わると七情と称されるが、五志は五つの内臓器官と各々対応していると考えられている。すなわち「怒」と肝臓、「喜」と心臓、「思」と脾臓、「憂」と肺臓、「恐」と腎臓である。つまり、これら五志による過剰な心的変化や情緒の不安定は、「五臓」の疾患を引き起す主要な要因とされているのである。

まず肝臓は、中医学においては全身の臓器すべての働きを保つ機能を持つものである。肺の働きは、西洋医学の考えとは少し異なり疏泄とされている。そして「怒」は肝臓に有害であり、その機能を低下させる。また体内の潜在的活力、人体の生命活動を支える基本的エネルギーである「気」を上昇させ、心身症や自律神経失調などの原因となるのである。また「喜」は元来は、人間にとっ

て良い感情であるが、あまりに程度が過ぎると心臓に有害である。「心」すなわち心臓は、循環機能の原動力としての働きに加え、意識や精神活動を担っている。過度の興奮や歓喜は、その「心」の本来の働きを散らす。つまり低下させるのである。

ひどく思い悩むことは脾臓に有害である。脾臓は胃と共に、消化機能に加え、生命力そのものの補充、吸収をつかさどる器官なのである。考えあぐむことや悩み続けることは「気」を滞らせその機能を低下させる。

また「憂」すなわち気が沈んで、心の晴れない状態は肺に有害である。というのも、肺は西洋医学においては、呼吸器官であるが、中医学では、水分代謝、皮膚、汗腺機能、免疫機能にも関与していると考えるからである。恐れは、腎臓に悪影響を与える。腎臓は、排尿の機能だけでなく、成長、発育、生殖に必要な働きをしている。

人間の日常生活は、物質による生活と、精神生活の二面から成り立っている。人間は生きる上で、客観的に存在する物や体のような「有形」と精神的なもの「無形」のどちらをも欠かすことはできない。しかし、「有形」と「無形」は互いに相互関係にあり、また常に影響し合っているのである。人間は非常に複雑な有機体である。日常生活において人間は食物を摂取するのと同じように、外界から刺激を受け取り、情緒的な変化を経験している。情緒的な安定を欠いた状態が、いかに全身の器官、神経系統の失調を引き起すかは、すでに述べた通りである。

5. 五行による情緒の調節

五行説は、以上に述べたような相生、相剋の関係を利用することで養生学に貢献してきた。すなわち五行を適度に調節することが人体の正常な働きを促し、健康や長寿をもたらすのである。

「内径、素問」における情緒調節の原則は次の

ようになる。

怒傷肝一怒ると肝に傷をつける。

悲勝怒（木に勝つのは金であり、悲と憂は、金に属している。）

喜傷心一大喜過度は心に傷をつける。

恐勝喜（火に勝つのは水であり、恐は水に属している。）

思傷脾一過度な思は脾に傷をつける。

怒勝思（土に勝つのは木であり、怒は木に属している。）

憂傷肺一ひどい憂鬱は肺に傷をつける。

喜勝憂（金に勝つのは火であり、喜は火に属している。）

恐傷腎一恐れは腎に傷をつける。

思勝恐（水に勝つのは土であり、思は土に属している。）

以上が、中国養生法における情緒の安定をはかる原則である。中国では、この原則を元に心理療法をはじめとする諸々の医療法、養生法が確立されており、この五行の思想は広く人々の保健に役立っているのである。

六 中国養生思想からみた現代の健康

1. 同病異治

東洋の養生思想では、以上に述べたような様々な差異を総合的に見ながら、健康や病気を促らえる。したがって西洋医学の理論では医学的に一つの病気と見なされるものを、いろいろな病因による、いろいろな病気に細分化することがある。また逆に、西洋医学において細分化された疾病を一つの病と見なすこともある。

しかし、このような東洋と西洋の医学的見地の違いはさておいても、中国の天人相応説は「同病異治、異病同治」という考え方を根本的な特性としてもっている。特に「同病異治」すなわち、病気一つにしても、様々な個体差や環境、季節などの差異を重要視する考え方は、東洋の養生思想の

本質と深くかかわっているのである。

2. 因人制宜

中国の著書「家庭実用中医学全書」には、次のような記載がある。

「感冒、春夏秋冬不同 処方也不一樣 春季多用桑菊飲、銀翹散、夏期多用藿香生気散、秋季多用桑杏湯、冬期多用麻黄湯、桂枝湯、南方北方、治療も有る不同、南方温暖多風熱感冒、多選用桑菊銀翹、北方寒冷、多風多選用朝黄桂枝、陽盛之多現風熱感冒之像、選用辛涼解表、陰盛之人、易患風寒感冒、須用辛温解表、体虚感冒、又応区分気、虚血虚陰虚、気虚感冒者、当用益気解表……等つまり、風邪を治療するのも春夏秋冬において様々である。治療の処方は、それぞれに異なる。

春の風邪は桑菊飲、銀翹散で治療する。夏の風邪は藿香生気散で治療する。秋の風邪は桑杏湯で治療する。また南方、北方によっても治療方法は異なる。南方は温かい熱風邪であるので、桑菊銀で治療する。北方は寒風風邪なので麻黄桂枝で治療する。また陽盛の体は、熱風邪の症状が出るので、その場合は、辛冷性の漢方薬で治療する。陰盛の人は、寒風風邪になりやすい、それは辛温性の漢方薬で治療する。体質の弱い人が風邪をひく場合は、気虚、陽虚、血虚、陰虚に区分される。気虚の人は、気を強める方法を用いて解く、また陰虚の人は、陽を滋することがよい。

この引用文は、風邪一つをとってみても、個々の体質によって病因は複雑に異なるということの意味している。つまり、個体差に加え、自然環境の差異が「風邪」という一つの病気の原因を複雑に規定しているということを示唆している。したがって風邪一つにしても「天時地理人事」を総合的に考慮した上で、多様な処方のうちから最も適した処方を選択することが大切なのである。以上の抜粋はそのような発想こそがよい治療で、また相応しい予防を結果的にもたらすことを説いてい

るわけである。

3. 健康は自分で作る

中国では、気功治療が立派に医学的治療として認められていて「医師」の肩書きを持つ人が気功師であったりすることもある。勿論西洋医学は、中国にも普及してはいるが、それによって、このように生活に密着した中医学が、とって代わられることはなく、共存という形をとっている。

なぜならば、中国人にとって、中医学や養生の考え方は、生活文化に深く根ざしたものであり、経験的にその効果を知っているからである。従って、身体の調子が悪い場合、中国では、自己治療をはじめ、その治療は西洋医学的、中医学的と様々な選択肢を患者側は有しているのである。それは、病気について、あるいは自分のからだについて、自分で考え、解釈し、理解する余地があるということである。この自分自身のからだを常に意識し、感じ、環境や季節の変化に応じて、対処するという点が、健康を考える上では、非常に重要なのではないかと思われる。

4. 東洋を見直す潮流

今日「動的な健康作り」も「静的な健康作り」も、いずれもが、各々の特性を生かしつつ、人々の間に何ら矛盾することなく共存し独自の使命を果たす時代がきているのである。

近年まで日本では、ウェルネス思想を始め、様々の健康法や体育、スポーツの分野では、欧米の影響を大きく受けてきた。しかし、今日では、体育やスポーツの分野に限らず、東洋的なものを見直しは、様々の分野での大きな潮流となっていると見る事ができる。

すなわち、近代合理主義が行き詰まりを感じるようになった現代では、対照的存在であった東洋的な思想やその伝統的な文化的遺産の中に問題解決の鍵があることに人々は気づき始めたわけであ

る。そして、両者は「対立」ではなく、「補完」あるいは「融和」の関係として捉えられたのである。

かくして、脚光を浴び始めた東洋的ウェルネス観やその方法は、それ自らも科学的アプローチが加えられたり、歴史的、文化的背景について、新しい視点から検討が始められたりして、新しい歩みを始め出したのである。

七 まとめ

以上述べてきたように、もともと生活の中から生まれた医学である中国の健康法の中には、“衣”“食”“住”を基本とした「健康で幸せに生きる」ための生活の知恵が沢山隠されているのである。

現代の健康を考える上で、一番の課題は、中国養生思想の中にある「生活の中にとけこんだ健康実践」の要素を根付かせ育てることである。それによって、人々は「病気ではない」という状態を健康とする考え方だけではなく、自分に合った健康作りを自らの意志で築き上げると共に、自分の「健康で幸せな人生を送る」ということを自己実現することができるのではないであろうか。

勿論、中国の伝統的な養生観が、そのまま現在や将来の健康問題を解決して行く鍵をにぎっているとは断言できない。しかし、古代からの養生理論が現代の医学水準からみても合理的であり、その技法が気功や太極拳として、現代でも中国民衆の間に広く流行しているという事実から、我々は何かを学びとることが必要ではないであろうか。このことを中国民衆だけでなく、広く世界の健康文化遺産として、現在そして将来へと継承して行くことは我々の義務である。

これからの健康問題の解決の糸口は、西洋科学の叡智と東洋の伝統が手をつなぐことによってもたらされ、又さらに新しい角度から光があてられていくに違いない。

参考文献

- 1) 『黄帝内経靈枢』 人民衛生出版者刊排印本 1965.
- 2) 『黄帝内経素問』 国立公文書館内閣文庫蔵伊澤氏酌源堂旧蔵明代無名氏刊本
- 3) 『中医基礎理論』 印会河・張佰訥主編 人民衛生出版社 1989.
- 4) 『養生訓』 貝原益軒著 松田道雄訳 中央公論社 1977.
- 5) 『改訂中医学基礎』 上海中医学編 神戸中医学研究会訳 燎原書店 1988.
- 6) 『中国医学の秘密』 小高修司著 講談社ブルーバックス 1991.
- 7) 『わかる・東洋医学』 小高修司著 フットワーク出版社 1993.
- 8) 『中医入門』 泰佰未著 岩橋信種訳 谷口書店 1991.
- 9) 『用薬心徳十講』 焦樹徳著 人民衛生出版社 1986.
- 10) 『氣流れる身体』 石田秀実著 平河出版社 1987.
- 11) 『東洋医学』 仙頭正四郎著 新星出版社 1994.
- 12) 『氣の中国文化』 三浦国雄著 創元社 1994.
- 13) 『道教の養生術』 アンリ・マスベロ著 持田季未子訳 せりか書房 1983.
- 14) 『徳経・五十章』 中華書局『新編諸子集成』本 1984.
- 15) 『論衡』 王充『論衡・氣寿篇』(第二版) 中華書局 1976.
- 16) 『抱朴子』 内篇 王明『抱朴子極言』 中華書局『新編諸子集成』本 1985.
- 17) 『中国養生全書』 施杞, 呂明方著 学林出版社 1990.
- 18) 『医学入門』 『中国養生全書』 学林出版社 1990.
- 19) 『家庭実用中医全書』 施杞主編 上海知識出版社 1991.
- 20) 『中華氣功大全』 中華伝統医学文庫 南京大学出版社 1993.
- 21) 『中国伝統気功学辞典』 張文江, 常近著 山西教育出版社 1989.
- 22) 『中国古代養生術』 洪不謨著 上海人民出版社 1990.
- 23) 『養生健身』 文江報社著 上海遠東出版社 1994.
- 24) 『自養之道』 寥果著 中国北京華芸出版社 1993.
- 25) 『長寿精用』 『華夏長寿』 雜誌社編 天津科学出版社 1995.
- 26) 『周易与養生』 紫竹公, 筱山陽著 首都師範大学出版社 1994.
- 27) 『中華養生知識精用』 姚品榮主編 人民体育出版社 1992.
- 28) 『道儒百家話養生』 伍後勝, 周金泉著 人民軍医出版社 1993.
- 29) 『上池雜説』 『中国養生全書』 学林出版社 1990.